ГОУ ТО «Суворовская Начальная школа» 2 «Б» класс

Тренер-преподаватель: Коблова Елена Владимировна

Четверг 7 мая 2020год

Обучение плаванию

Тема: Закрепить технику плавания кролем на груди в полной координации.

1задание: Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений.

Комплекс ОРУ

I. Вводная часть.

1. Ходьба с выполнением упражнения *«Мельница»* руками вперед — назад. ***(30 секунд)***

2. Ходьба на пятках, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. ***(30 секунд). Ходьбу чередовать с обычной ходьбой.***

3. Бег с приседанием и касанием ладонями пола по сигналу. ***(до 1 минуты)***

4. ***Упражнение на дыхание.*** И. п. - о. с.

1— поднять прямые руки через стороны вверх — вдох через нос;

2- 8 — медленно вернуться в и. п., на выдохе произнести звук [м]. ***(Выполнить 6 раз)***

II. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

1 - 2 — отведение локтей назад;

3—4 — отведение прямых рук назад. ***(Повторить 8 раз)***

2. ***«Вертишейка»***

И. п. — стоя, ноги врозь, кисти к плечам.

Повороты туловища в стороны. ***(Повторить 10 раз)***

3. И. п. — стоя, ноги врозь, руки в стороны.

1— наклон влево, рукой коснуться ноги;

2— и. п.;

3—4 — то же в другую сторону. ***(Повторить 10 раз)***

4. ***«Дровосек»*** И. п. — стоя, ноги врозь, руки сцеплены вверху.

1— наклон вперед с произнесением «ух» на выдохе;

2 — и. п. — вдох. ***(Повторить 8 – 10 раз)***

5. И. п. — стоя, руки в стороны.

1— присед с хлопком перед собой;

2— и. п. ***(Повторить 8-10 раз)***

6. И.п.: — сидя, упор руками сзади.

1 - 8 — выполнять движения, имитирующие езду на велосипеде, — поочередное сгибание-разгибание ног в коленях. ***(Повторить 6 раз)***

7. И.п.: — лежа на груди, руки впереди.

Попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз на 8 счётов. ***(Повторить 6 раз)***

8. Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки на поясе. ***(Повторить 2 раза по 20 прыжков).***

9.***Упражнение на восстановления дыхания.***

-

2 задание: Посмотреть видео по ссылке. Как правильно плавать кролем на груди

https://youtu.be/VdiCcivW6so

3 задание: Посмотреть видео и выполнить упражнения на суше (эти упражнения делать каждый день)

https://youtu.be/Bilw2yog4vc

4 задание: Посмотреть видео по ссылке»Техника плавания кролем на груди»

https://full-fit.com/krol-na-grudi/

https://youtu.be/1eKV-uDTc7w